

פסח אחד וכשר!

חובדת מתכונים כשרים, בריאים
וטעימים בטירוף!



מאת: מורן לופטין, דיאטנית קלינית

אטריות אורז ברוטב סאטה



מצרכים

1/3 שקית אטריות אורז
כוס שעועית ירוקה
1/2 כוס אפונה
1/3 כוס ברוקולי
בזיליקום טרי

לרוטב:

שליש כוס חמאת בוטנים טבעית
רבע כוס רוטב טריאקי
2 כפות מירין
2 שיני שום
2 כפות שמן שומשום

אופן ההכנה

מכינים את האטריות לפי הוראות, מקפוצים הכל
יחדיו קלות ומוסיפים את הרוטב. ממשיכים להקפיץ
עוד כדקה ומגישים.

ניוקי גרמונים ופטריות



מצרכים

500 ג' ניוקי
חבילת פטריות טריות
שקית ערמונים (בואקום)
2 שיני שום
2 כפות סילאן טבעי
2 כפות טריאקי
פפריקה מתוקה

אופן ההכנה

מבשלים את הניוקי לפי הוראות יצרן
מקפיצים במחבת את הפטריות עם שיני השום,
הטריאקי והסילאן.
מוסיפים להקפצה את הערמונים והניוקי
מתבלים בפפריקה
ומגישים.

פסטה אפונה



מצרכים

חבילת פסטה אפונה
1/2 חבילת פטריות פרוסות
שקית ערמונים בואקום
6 עגבניות שרי
2 כפות סויה מופחת נתרן
כפית סילאן טבעי
אבקת שום
פפריקה מתוקה

אופן ההכנה

מקפצים את הפסטה, הפטריות, הערמונים
והעגבניות בסויה וסילאן
וזהו! זה מוכן!

לביבות טונה



מצרכים

קופסת טונה במים
רסק עגבניות עגבניות אישי
5 כפות קמח מצה/ תפוז"א
ביצה
מלח, פלפל

אופן ההכנה

לערבב עם כל המצרכים יחד עד לקבלת עיסה אחידה
להכין כדורים ולאפות בתנור בחום 180 מעלות -15
20 דק'.

בורקס דפי אורז



מצרכים

דפי אורז

למילוי- גבינה צהובה 15% שומן, גבינה בולגרית

5% שומן, קוטג'

תרד

ביצה

שומשום

אופן ההכנה

מכינים את המילוי בקערה- תערובות גבינות עם

ביצה

משרים את דף האורז כ-20 שניות במים פושרים
ממלאים את הדף בכף מהבלילה שיצרנו וסוגרים.

מורחים את הבורקסים בביצה ומפזרים מעל

שומשום.

אופים בתנור כ-20 דק' בחום 180 מעלות

כריך בטטה



מצרכים

בטטה בינונית
גבינת סימפוניה 5% שומן

אופן ההכנה

מקלפים בטטה קטנה ומחממים דקה-דקה וחצי
במיקרו כדי שתתרכך מעט.
לאחר מכן פורסים אותה לפרוסות
ושמים בטוסטר עד להשחמה.
מורחים בפנים גבינת שמנת (אני השתמשתי
בסימפוניה בצל ועירית 5%)
ואוכלים לצד סלט.

טוסט טונה



מצרכים

טונה במים

ביצה

2 כפות גבינת שמנת סימפוניה 5% שומן

גבינה צהובה 15% שומן

אופן ההכנה

מערבבים בקערה את הטונה, הביצה והגבינה.

מעבירים את הבלילה לנייר אפיה ומחממים

בטוסטר כ-10-15 דק'.

לאחר מכן מוסיפים פרוסת גבנ"צ במרכז ומקפלים

את "הפרוסה שנאפתה" ל-2.

מכניסים לחימום נוסף של כ-2-3 דק'

פיצה כרובית



מצרכים

כרובית שלמה קצוצה לפתיתים/ $3/4$ שקית פתית כרובית
ביצה

3 כפות גבינה 5% שומן

מלח, פלפל/ זעתר

רסק עגבניות

80 ג' גבינה 9% מגוררת

תוספות לפי העדפה- זיתים/ פטריות

אופן ההכנה

מקפצים את הכרובית על מחבת (ללא שמן)- למטרת אידוי
הנוזלים ולא למטרת בישול/ טיגון.

מוסיפים את הביצה והגבינה הרזה

מעבירים לתבנית אפיה ויוצרים בסיס מהודק (ע"י לחיצות עם
הידיים)

אופים על חום של 180 מעלות כ-20 דק' עד להשחמת הבסיס
ועד שהוא מתקשה מעט.

מוסיפים את הרסק, הגבינה והתוספות

מכניסים לחימום נוסף של כ-10 דק'

ומוציאים לקירור. הבצק מתקשה מעט כשהוא מתקרר

כדורי תמרים



מצרכים

500 גרם תמרים מגולענים (חבילה)
4 כפות טחינה גולמית מלאה
קוקוס

אופן ההכנה

מערבבים (בידיים) את התמרים והטחינה הגולמית
יוצרים כדורים ומגלגלים אותם בקוקוס.
מקפיאים את הכדורים
ובכל פעם לפני הגשה, מוציאים יחידה אחת

חלבה ביתית



מצרכים

כוס טחינה גולמית
3 כפות סילאן טבעי
1/2 כוס שומשום
כוס שקדים טחונים
2 כפיות אבקת קקאו
כפית תמצית וניל

אופן ההכנה

מערבבים הכל ומעבירים לתבנית אינגליש קייק
מכניסים להקפאה.
לאחר התקשות מוציאים וחותכים לרצועות/קוביות
מעבירים לקופסא ושומרים בהקפאה.
* אפשר לשחק עם התוספות. להמיר את
השומשום/השקדים באגוזים אחרים.

צוהיות תבולות

מצרכים

תפוזי עסיסי
חמאת בוטנים 100% טבעית
אגוזי מלך
שבבי שקדים
שבבי שוקולד מריר.

אופן ההכנה

פורסים את התפוזי לפרוסות דקות, מורחים על
כל אחת כחצי כפית חמאת בוטנים
ומפזרים מעל- שבבי שוקולד מריר, שקדים
ושברי אגוזי מלך
... מגישים!



הלידת בננות

מצרכים:

בננות קפואות
(ניתן לשדרג עם תוספות כמו אגוזים)

אופן ההכנה:

מכניסים למעבד מזון את הבננות הקפואות
ומרסקים לכ-2 דק' עד שמתקבלת מחית
במרקם חלק
וזה מוכן!



שייק בריאות

מצרכים:

בונה קטנה
יוגורט PRO טבעי/ כוס חלב משקה שקדים ALPRO
ללא תוספת סוכר
כפית טחינה גולמית
½ כפית סילאן

אופן ההכנה:

מכניסים הכל למעבד מזון
וזה מוכן!



לכתבונים נוספים-

בקרוב בעמוד האינסטגרם שלי:



<https://www.instagram.com/moranlopatin/>



*חפשו גם את ה-היילייטס של פסח

בקרוב בעמוד הפייסבוק שלי:



<https://www.facebook.com/moran.lopatin.dietitian/>